

MITOS E VERDADES SOBRE A COVID-19

1. Introdução:

Em meio a pandemia da COVID 19, verifica-se uma crescente exposição das pessoas às informações, através da mídia, redes sociais e fontes não oficiais. Desta forma, tem sido divulgadas informações sobre o uso de alguns medicamentos, remédios caseiros ou substâncias químicas com potencial para prevenir ou tratar a COVID-19.

Desta forma, o Centro de Informação sobre Medicamentos da UFC (CIM/UFC) apresenta ao público alguns esclarecimentos sobre os mitos e verdades acerca da COVID-19, com o objetivo de contribuir para a promoção da saúde através de informações seguras e de fontes confiáveis.

2. Mitos e Verdades:

Posso tomar antibióticos para prevenir ou tratar a infecção causada pelo novo coronavírus?

- **NÃO.** Antibióticos são eficazes no tratamento de doenças causadas por bactérias, mas não por vírus. Bactérias e vírus são diferentes. As bactérias são organismos vivos constituídos por uma célula, enquanto que os vírus são moléculas de material genético (DNA ou RNA) que só conseguem replicar-se dentro de células vivas, pois não possuem metabolismo próprio.
- A COVID-19 é a doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 ou 2019-nCoV (novo coronavírus) e, portanto, os antibióticos não servem para prevenir ou tratar esta infecção viral.
- Lembre-se de que o uso de antibióticos sempre deve ser feito sob prescrição e sob a supervisão de um profissional médico, treinado para avaliar a necessidade de seu uso em relação a uma possível coinfeção bacteriana.



<https://www.moovin.com.br/blog/mitos-e-verdades-sobre-e-commerce/e-commerce/5121/>

Em relação ao estudo realizado por Gautret *et al*, publicado em 17 de março de 2020, o mesmo sugere que a hidroxicloroquina e a azitromicina apresentam um efeito sinérgico, ou seja, ao serem associadas, têm seus efeitos potencializados. Essa combinação pode atuar como uma terapia antiviral contra SARS-CoV-2 e prevenir superinfecções bacterianas. No entanto, a Organização Mundial da Saúde confirma que ainda não há evidências de estudo randomizado controlado para o tratamento para a COVID-19, haja vista que nesses estudos foram utilizados outros métodos não tão fidedignos e com um número de pessoas insatisfatório e, que os estudos a serem realizados, devem passar por um rigoroso comitê de ética de estudos clínicos, desse modo, a cloroquina ainda é vista como experimental e a azitromicina não deve ser administrada isoladamente sem orientação médica.

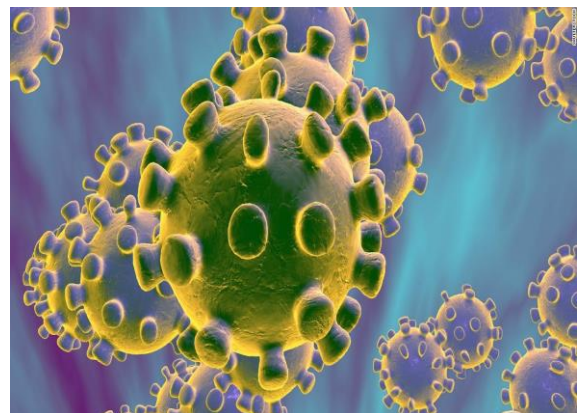
Posso prevenir ou curar a COVID 19 tomando Vitamina C?

- **NÃO.** O consumo de vitamina C não cura ou previne a COVID-19. Não há evidências científicas sólidas para apoiar a alegada eficácia do Vitamina C em infecções virais (influenza ou outros vírus respiratórios).
- Todas as vitaminas, incluindo a vitamina C, são micronutrientes, encontrados em vários alimentos e formam uma parte essencial da dieta humana.

- Geralmente, as quantidades necessárias para a ingestão diária são pequenas e podem ser obtidas com o consumo equilibrado de alimentos saudáveis. As vitaminas podem desempenhar um papel importante na saúde de algumas pessoas, principalmente aquelas que tem deficiências. No caso da vitamina C, a única evidência bem estabelecida para seu uso é o tratamento do escorbuto. Doses muito altas não aumentam a carga corporal e podem causar reações adversas como diarreia e cálculos renais.

Lavar regularmente o nariz com soro fisiológico pode prevenir a infecção pelo coronavírus?

- **NÃO.** Não há testes ou estudos que indiquem que essa prática protege contra o coronavírus. A lavagem regular do nariz com solução salina pode acelerar a recuperação após um resfriado comum, mas não foi demonstrado que ele previne infecções respiratórias.



Consumir chás de ervas ou plantas medicinais pode prevenir infecções respiratórias como a COVID-19?

- **NÃO.** O consumo de ervas ou chás de plantas medicinais (infusões, cozimento) não demonstrou ser uma medida eficaz para prevenir infecções respiratórias. Apesar dos efeitos benéficos que alguns podem ter sobre a saúde, eles também podem causar interações com medicamentos de uso habitual ou prolongado, que podem ser prejudiciais à saúde de pessoas com doenças crônicas, como, por exemplo, modificar os níveis de glicose no sangue e a pressão sanguínea.

É verdade que o chá verde ou o chá de camomila contêm altas doses de interferon e que a ingestão de 2 a 3 xícaras por dia de qualquer um desses produtos pode aumentar o sistema imunológico e prevenir a infecção pelo coronavírus?

- **NÃO.** Não há evidências científicas para demonstrar a ação de chás de qualquer planta medicinal na prevenção da infecção pelo coronavírus.
- Embora os cientistas estejam estudando o efeito antiviral de várias plantas medicinais, ainda não há informações para apoiar o uso de chás de qualquer planta medicinal com efeito preventivo sobre infecções.

- Os chás que são extratos de plantas variam em composição e conteúdo dos compostos de acordo com diferentes fatores (ambientais, secagem da planta, forma de preparação, entre outros); portanto, não se pode definir doses bem como não pode ser estabelecido efeito colateral ou interação medicamentosa que podem produzir.

É verdade que o consumo de chás naturais, como o chá de erva doce, chá de abacate com hortelã e um chá imunológico (à base de gengibre, alho, capim-limão, tomilho, hortelã e casca de limão), podem prevenir contra o coronavírus?

- **NÃO.** De acordo com o Ministério da Saúde, nenhum tipo de chá pode ser utilizado para substituir um tratamento adequado contra a gripe, muito menos contra o coronavírus. Também é falsa a afirmação de que o chá de erva-doce tem a mesma substância do medicamento Tamiflu® (fosfato de oseltamivir).



<https://www.ibahia.com/saude/detalhe/noticia/chas-digestivos-saiba-mais-sobre-os-beneficios-e-os-cuidados-no-consumo/>

Consumir ALHO de qualquer forma ou apresentação, pode prevenir a infecção pelo coronavírus?

- **NÃO.** O alho é um alimento saudável que pode ter algumas propriedades antimicrobianas, no entanto, não há evidências científicas para mostrar que seu consumo protege contra a COVID-19.

O consumo de batatas desidratadas frequentemente impede a propagação do coronavírus?

- **NÃO.** Comer batatas desidratadas, assim como outros alimentos como quinoa, fécula de mandioca ou trigo, não impede as pessoas de adquirir a COVID-19. Não há evidências científicas que embasem que qualquer alimento possa prevenir ou curar esta doença. Também não foram realizados estudos para sugerir que os povos indígenas, cuja dieta é baseada nesse tipo de alimento, tenham menor probabilidade de contágio.

Gargarejar com água e sal ou bicarbonato de sódio, com vinagre ou com peróxido de hidrogênio diluído (água oxigenada) elimina o coronavírus?

- **NÃO.** Nenhuma dessas práticas serve para curar ou prevenir a COVID-19. A água não tem efeito sobre o coronavírus, e o sal e o bicarbonato de sódio podem ser perigosos para condições de saúde, como pressão alta.



<https://epocanegocios.globo.com/Mundo/noticia/2020/03/epoca-negocios-oms-indica-produto-alternativo-diante-da-escassez-do-alcool-gel.html>

- Por sua vez, o vinagre é uma substância que pode causar danos à sua garganta ou estômago, devido à sua acidez. O peróxido de hidrogênio pode causar irritação na boca e na garganta, se ingerido, pode causar efeitos tóxicos. As recomendações oficiais da Organização Mundial da Saúde (OMS) e das autoridades de saúde de países como Estados Unidos, Canadá e França **NÃO** indicam que o gargarejo é eficaz contra a COVID-19.

Beber água quente evita a infecção pelo coronavírus?

- **NÃO** Beber água quente não impede a infecção por nenhum vírus. Também não mata germes, caso você tenha sido exposto a eles. Além disso, deve-se tomar cuidado para não causar queimadura de água quente na boca e no trato digestivo.

Lavar as mãos o dia inteiro com álcool gel ou álcool a 70% evita a infecção pelo coronavírus?

- **NÃO.** Para evitar a infecção pelo coronavírus, a recomendação é sempre lavar as mãos com água e sabonete, usando uma técnica apropriada (por 20 a 30 segundos). Isso removerá todos os germes da pele.

É melhor lavar minhas mãos com água muito quente para matar o coronavírus?

- **NÃO.** Há uma crença equivocada de que temperaturas mais altas da água aumentam as chances de eliminar germes de suas mãos. A água quente não é melhor que a água fria e, pelo contrário, pode expô-lo a queimaduras ou lesões na pele. A melhor prevenção é lavar as mãos com água e sabonete.

Os secadores de mãos são eficazes para matar o coronavírus?

- **NÃO.** A maneira mais eficaz é lavar as mãos frequentemente com água e sabonete ou, se isso não for possível, com álcool gel ou álcool a 70%. Quando as mãos estiverem limpas, elas devem ser secas com toalhas de papel ou um secador de mãos.

O banho em água quente evita a infecção pelo novo coronavírus?

- **NÃO.** Tomar banho com água quente não evita a infecção por nenhum vírus, nem os elimina. Além disso, deve-se tomar cuidado para não queimar a pele com água quente.

O novo coronavírus pode ser morto, pulverizando ou impregnando o corpo com álcool ou cloro?

- **NÃO.** Pulverizar ou impregnar todo o corpo com álcool ou cloro não serve para matar vírus que já entraram no corpo.

- Essas substâncias são tóxicas e podem prejudicar os olhos, a boca, o nariz e qualquer parte da pele se forem borrifadas no corpo. A mistura dessas substâncias também não é recomendada.
- No entanto, álcool e cloro, em concentrações adequadas, podem ser usados para desinfetar superfícies, sacolas de compras ou outros objetos, desde que sejam seguidas as recomendações pertinentes.

As lâmpadas ultravioletas podem ser usadas para remover o coronavírus das mãos ou do corpo?

- **NÃO.** Lâmpadas de luz ultravioleta não devem ser usadas nas mãos ou em outras partes do corpo, porque a radiação ultravioleta pode causar lesões na pele. Esses dispositivos são usados para esterilizar superfícies ou objetos, cujo processo só deve ser realizado por pessoal especializado e experiente.

As vacinas para prevenir pneumonia ou gripe também previnem a COVID-19?

- **NÃO.** As vacinas que protegem contra pneumonia e influenza não fornecem proteção contra o novo coronavírus. O vírus SARS-CoV-2 requer uma vacina específica. Atualmente, esta vacina não está disponível, no entanto, existem estudos sendo realizados para desenvolvê-la e disponibilizá-la nos próximos anos.

É verdade que o novo coronavírus não é transmitido em áreas com climas quentes e úmidos?

- **NÃO.** As evidências científicas obtidas até o momento indicam que o vírus causador da COVID-19 pode ser transmitido em qualquer zona climática, inclusive em climas quentes e úmidos. Independentemente do clima do país ou região em que vivemos ou vamos viajar, medidas de proteção devem ser adotadas, especialmente se for uma área em que foram relatados casos da COVID-19.

Os animais domésticos podem transmitir o vírus que causa a COVID-19?

- **NÃO.** Atualmente, não há evidências de que animais de estimação sejam transmissores de infecções respiratórias, como a COVID-19. No entanto, é importante mantê-los limpos e lavar as patas com água e sabonete depois de levá-los para passear.

O novo coronavírus pode ser transmitido por picada de mosquito?

- **NÃO.** Até o momento, não há informação ou evidência que sugira que o novo coronavírus possa ser transmitido através de mosquitos. O SARS-CoV2 é um vírus que se espalha através das vias aéreas por secreções de pessoas infectadas, quando elas tosem ou espirram. Para prevenir a COVID-19, evite contato próximo com qualquer pessoa que esteja espirrando ou tossindo.

Teste caseiro de respirar fundo e prender a respiração por mais de 10 segundos detecta infecção do novo coronavírus?

- **NÃO.** Uma mensagem circulou pelas redes sociais com um teste caseiro que diagnosticava a COVID-19. A notícia dizia que se você conseguir respirar fundo e prender a respiração por mais de 10 segundos sem tossir, não está infectado pelo vírus. Entretanto, a notícia é falsa e o teste não confirma o diagnóstico.

3. Recomendações adicionais sobre a prevenção e manejo de COVID-19

- A melhor maneira de se proteger contra o novo coronavírus é lavar as mãos frequentemente, com água e sabonete. Dessa forma, os vírus que podem estar nas mãos são eliminados e a infecção que pode ser causada pelo contato com os olhos, boca e nariz é evitada. Essa medida também evita muitas outras doenças. De acordo com orientações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), o ato de lavar as mãos corretamente impede o risco de transmissões cruzadas de microrganismos, entre eles, o coronavírus (COVID-19). Além da lavagem adequada das mãos, o isolamento social tem se mostrado também uma medida efetiva e é recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde brasileiro.

- Use uma máscara descartável ou na ausência dessa, máscara caseira, se desenvolver tosse, espirro ou outros sintomas respiratórios ou se estiver em contato com pessoas suspeitas de infecção respiratória, incluindo a COVID-19. Caso precise sair de casa, também é recomendável o uso das máscaras. Importante reforçar que o uso das máscaras caseiras é individual e que as mesmas devem ser usadas entre duas a três horas, depois devem ser trocadas e higienizadas com hipoclorito de sódio e lavadas com água e sabão.

- No caso de apresentar sintomas respiratórios, entre em contato com as autoridades de saúde, através dos canais de comunicação estabelecidos, para receber instruções sobre o manuseio (por exemplo, se você precisar de atenção médica, isolamento preventivo, entre outros).

- Os produtos para limpeza e desinfecção de superfícies são aliados importantes para evitar infecções por coronavírus. Recomenda-se usar apenas produtos aprovados pelas autoridades de saúde.

- Até o momento, não há tratamento farmacológico com evidências científicas robustas da real eficácia e segurança para a COVID-19. Em cada país, as autoridades de saúde estão adotando protocolos de manejo específicos.

- Existem diferentes ensaios clínicos em andamento com medicamentos comumente usados em outras infecções. A OMS fornecerá informações atualizadas assim que os resultados dos ensaios clínicos estiverem disponíveis.

- A OMS recomenda não se automedicar com antibióticos, antivirais ou outros medicamentos para prevenir ou curar esta ou outras infecções.

Nenhum desses medicamentos provou ser útil no momento e pode causar reações adversas graves.

- Se você precisar de um medicamento para diminuir a febre ou aliviar a dor, o medicamento mais seguro e eficaz é o paracetamol. A dipirona poderá ser usada. Importante sempre respeitar a dose máxima recomendada. Em caso de persistência ou agravamento, recomenda-se consultar o médico.

- Com o avanço do novo coronavírus (Sars-Cov-2) no Brasil, o Ministério da Saúde anunciou recomendações que as autoridades e a população em geral devem adotar de agora em diante. Destacam-se o isolamento domiciliar de todo viajante internacional que retornar ao Brasil e o cancelamento ou adiamento de grandes eventos e o isolamento social.

Referências

1. Mitos y verdades sobre el COVID_final V.2 (1) 02-04-20 segunda version – Rede de Centros de Informação da América Latina e Caribe.
2. Liu, J., Cao, R., Xu, M. et al. Hydroxychloroquine, a less toxic derivative of chloroquine, is effective in inhibiting SARS-CoV-2 infection in vitro. *Cell Discov* 6, 16 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41421-020-0156-0>
3. Gautret et al. (2020) Hydroxychloroquine and azithromycin as a treatment of COVID 19: results of an open-label non-randomized clinical trial. *International Journal of Antimicrobial Agents* – In Press 17 March 2020 – DOI : 10.1016/j.ijantimicag.2020.105949.

4. FIOCRUZ. NOTA TÉCNICA Orientações sobre o uso da Cloroquina para tratamento de pacientes infectados com SARS-CoV-2, agente etiológico da COVID-19
5. Cortegiani A, Ingoglia G, Ippolito M, Giarratano A, Einav S. A systematic review on the efficacy and safety of chloroquine for the treatment of COVID-19. J Crit Care. 2020 Mar 10. pii: S0883-9441(20)30390-7. doi:10.1016/j.jcrc.2020.03.005. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 32173110.
6. Nota técnica GVIMS/GGTES/ANVISA nº 04/2020. Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). (atualizada em 31/03/2020).
7. Orientações sobre o uso da Cloroquina para tratamento de pacientes infectados com SARS-CoV-2. Instituto Oswaldo Cruz (IOC).

Equipe

Clara Beatriz Abreu Lira –
Estagiária CIM/UFC

Farm. Msc. Ana Cláudia de Brito
Passos

Profa. Dra. Mirian Parente Monteiro